BARBUE A L'OSEILLE

Couper des oignons et des carottes en rondelles, les déposer au fond d'un plat à gratin, déposer sur ce lit des filets de barbue, saler, poivrer, ajouter du laurier concassé, parsemer de beurre, ajouter du vin blanc. Couvrir avec une feuille d'aluminium et cuire 15 mn au four. Chauffer du beurre, ajouter l'oseille hachée, cuire 1 à 2 mn, saler, poivrer. Ajouter un peu de crème liquide, bien mélanger, au bout de 3 mn ajouter le reste de crème et le jus de cuisson des filets. Napper les filets de cette sauce.

BARBUE A L'OSEILLE

Tapissez le fond d'un plat à gratin beurré de 2 échalotes hachées menu. Posez par-dessus une barbue de 1,5 kg, nettoyée et assaisonnée. Arrosez de 1 dl de vin blanc sec et enfournez à four chaud 35 mn. Versez le jus de cuisson dans une casserole et laissez fortement réduire, ajoutez 150 g de crème fraîche épaisse. Donnez un bouillon puis joignez 100 g d'oseille nettoyée et ciselée. Laissez chauffer 2 mn.

BARBUE AU CIDRE ET AUX CREVETTES

2 barbues de 1 kg, 100 g de beurre, sel, poivre, 2 verres de cidre sec. Sauce: 1 c à soupe de beurre, 1 c à soupe de farine, le jus de cuisson du poisson, 200 g de crème fraîche, sel, poivre, jus de citron, 400 g de crevettes cuites et décortiquées.

Posez les poissons, côté blanc au-dessus dans des plats allant au four largement beurrés, assaisonnez, mouillez de cidre. Couvrez d'un papier d'aluminium beurré également à l'intérieur et faites cuire 30 mn à four moyen, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson. D'autre part, préparez la sauce: faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez du jus de cuisson du poisson, faites épaissir sur feu doux, joignez la crème. Assaisonnez et versez le jus de citron au goût. Ajoutez les crevettes et nappez les poissons avec cette sauce. Variante: vous pouvez ajouter dans le fond du plat de cuisson quelques champignons de couche émincés, rapidement revenus au beurre, et quelques échalotes.

BARBUE AU CRESSON

Pour 4 personnes: 1 barbue de 1,500 kg environ, 1 litre de fumet de poisson. Sauce: 1 botte de cresson, 20 g de beurre, 150 g de crème fraîche, sel, poivre.

Faites lever les filets de poisson par votre poissonnier. Avec les parures, confectionnez un fumet de poisson. Après cuisson, filtrez le fumet. Préparez la sauce: nettoyez le cresson, faites le fondre doucement dans le beurre. Ajoutez la crème et mélangez bien. Passez la sauce au mixeur pour qu'elle soit bien onctueuse, vérifiez son assaisonnement et gardez-la au chaud. Faites pocher les filets de poisson pendant 3 mn dans le fumet frémissant. Egouttez-les et

nappez-les de sauce. Vous pouvez allonger, si nécessaire, la sauce avec un peu de fumet. Cette recette peut se faire aussi avec de la lotte, du turbot, du saint-pierre, des soles.

BARBUE AUX LEGUMES

Faites fondre au beurre 6 carottes râpées et 6 poireaux hachés. Faites pocher 1 barbue 15 mn au court-bouillon. Egouttez et levez les filets. Faites un roux blond avec 40 g de beurre, 30 g de farine, 3 dl de court bouillon filtré. Ajoutez 3 c à soupe de crème fraîche, sel et poivre. Disposez dans un plat à gratin les légumes et le poisson. Nappez de sauce et faites gratiner.

BARBUE EN PAPILLOTE FARCIE A L'OSEILLE

Placez 1 barbue de 2 kg environ dans une poêle ou une casserole pouvant la contenir entière et à plat. Couvrez-la d'eau froide, salez, poivrez, portez à ébullition puis cuisez 5 minutes. Retirez la barbue, déposez-la sur une planche côté noir par-dessous. Faites glisser un couteau pointu et tranchant de la tête à la queue de part et d'autre de l'arête en formant ainsi deux lèvres. Beurrez une grande feuille double d'aluminium. Disposez la barbue sur cette feuille. Retirez les queues de 750 g d'oseille. Lavez-la, égouttez-la et épongez-la en retirant le maximum d'eau. Faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une casserole assez large et cuisez-y doucement l'oseille jusqu'à ce qu'elle soit tendre et d'une couleur vert foncé. Salez, poivrez et ajoutez 50 g de crème double. Mélangez puis farcissez la barbue de cette préparation. Versez doucement la sauce de cuisson, ajoutez 3 cuillerées à soupe de poivre. Fermez hermétiquement la papillote et cuisez 20 minutes à four moyen (thermostat 7). Ouvrez la papillote poursuivez la cuisson pendant 5 minutes et servez.

FILETS DE BARBUE A LA TOMATE

Faites macérer 4 filets de barbue (ou turbot ou St-pierre) avec le jus de 1 citron et 3 c à soupe d'huile d'olive. A part, faites fondre 4 tomates fraîches pelées avec 1 dl de vin blanc sec, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, sel, poivre, thym et laurier. Versez cette sauce sur les filets égouttés, disposés dans un plat à gratin, ajoutez à volonté une poignée d'olives et faites cuire 20 mn au four.

FILETS DE BARBUE AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes: 600 g de filets de barbue, 1/2 litre de fumet de poisson, 1/4 litre de vin blanc sec, 1/4 litre de crème fraîche liquide, 1 c à soupe de gingembre frais râpé, sel, poivre, 30 g de beurre, 1 c à soupe de persil haché.

Préparez d'abord la sauce: prélevez la moitié du fumet de poisson, mettez-le dans une casserole avec le vin blanc, laissez réduire de moitié, ajoutez la crème et laissez réduire encore jusqu'à épaississement, joignez le gingembre, le sel, le poivre et le beurre. Gardez cette

sauce au chaud. D'autre part, faites pocher les filets de poisson 10 mn dans le reste du fumet maintenu à petits frémissements. Egouttez-les, nappez-les de sauce et saupoudrez de persil haché. Vous pouvez ajouter dans la sauce la chair de 2 tomates crues coupées en petits dés. Fumet: faites suer au beurre 500 g de parures de poissons (têtes et arêtes), ajoutez 1 carotte, 1 oignon et 1 échalote émincée, salez, poivrez, ajoutez 1 bouquet garni et le jus de 1/2 citron. Mouillez de 1/2 litre de vin blanc sec et de 1 litre d'eau. Laissez mijoter 45 mn en écumant de temps en temps, passez au chinois.

FILETS DE BARBUE AU VERMOUTH

1,5 kg de filets de barbue, 1 litre de moules, 1 poignée de crevettes, 200 g de champignons, 2 carottes, 1 oignon, 1 bouquet garni, 1 citron, 1/2 litre de vin blanc, 1/4 litre de vermouth blanc, 2 jaunes d'oeufs, 50 g de crème fraîche, 40 g de beurre, 30 g de farine, sel, poivre.

Faire bouillir dans deux litres d'eau les carottes et l'oignon en rondelles, le bouquet garni, sel et poivre. Au bout d'un quart d'heure ajouter le vin blanc et le vermouth, faire bouillir encore un quart d'heure. Pendant ce temps, laver les moules, les faire ouvrir sur le feu et les décoquiller; éplucher les crevettes, nettoyer et émincer les champignons puis les arroser de jus de citron. Passer le court-bouillon. Y pocher les filets de barbue une dizaine de minutes sans laisser bouillir. Vérifier le degré de cuisson. Avec le beurre et la farine préparer une sauce blanche qui sera mouillée avec le court-bouillon réduit. Ajouter les moules, les crevettes et les champignons. Faire mijoter le tout cinq minutes. Lier hors du feu avec les jaunes d'oeufs et la crème. Dresser les filets sur un plat et les napper avec la sauce et les garnitures. Il peut être nécessaire, après pochage des filets, de faire vivement bouillir le court-bouillon pour le réduire (il doit en rester à peu près 3/4 de litre). On en laissera dans la poissonnière tenue au coin du feu, juste assez pour couvrir les filets afin qu'ils ne refroidissent pas pendant la préparation de la sauce. Autre présentation: ranger les filets pochés dans un plat allant au four, les couvrir avec la sauce et les garnitures puis gratiner quelques instants au four.

MATELOTE NORMANDE

1 barbue ou turbot, 2 litres de moules marinières, 6 oignons, 250 g de crevettes, 1 dl de cidre, 50 g de beurre, 1 petite cuillère de farine, persil, citron.

Préparer deux litres de moules marinières. Séparément, braiser au beurre, pendant une demi-heure, 6 beaux oignons émincés avec un peu de persil. Verser dans un plat creux allant au four la cuisson des moules et des oignons avec leur jus. Poser la barbue ou le turbot dessus et mouiller mi-eau mi-cidre pour que le poisson baigne un peu plus de moitié. Couvrir et cuire. A mi-cuisson, mettre au four bien chaud et arroser souvent. Avant de servir, ajouter un bon morceau de beurre, manié d'un rien de farine et de persil haché et aromatisé d'un jus de citron. Garnir avec les moules retirées de la coquille et un bon quart de crevettes grises ou roses. Donner un bouillon à plein feu. Servir.